

D I E T

膳食之道

生活策略系列

(美) 张绪通 著
曾传辉 译

平衡的膳食给你平衡的身体



北京中软电子出版社

膳食之道

(美) 张绪通
曾传解 著



平衡的膳食给你平衡的身体

北京中软电子出版社

版权所有 翻版必纠

书 名：膳食之道

总 策 划：曾传辉

作 者：(美)张绪通 著 曾传辉 译

责任编辑：柯 文

责任校对：王 萌

装帧设计：韩金英

出版发行：北京中软电子出版社

地 址：北京海淀区学院南路 55 号中软大厦 B 座 5 层

电 话：010 - 62147079; 51527258(传真)

电子邮件：chzeng23@btamail.net.cn

经 销：各地新华书店、软件连锁店

文本印刷：北京彩艺印刷有限公司

开本规格：880 毫米 × 1230 毫米 1/32 开本 4.5 印张
150 千字

版次印次：2002 年 7 月第一版 2002 年 7 月第一次印刷

印 数：0001 - 5000 套

本 版 号：ISBN 7-900057-16-1

定 价：20.00 元(含配套书、1CD)

说 明：凡我社配套图书若有自然破损、缺页、脱页，本社负责调换。

控制体重的秘诀

《保持匀称健美体形之秘诀》（本书节本）一书首次专门论及“平衡膳食理论”，自问世以来，引起了全世界对该理论的兴趣。仅在欧洲，尤其在法国，人们就用令人难以置信的热情欢迎它的出版；成千上万的信函来自四面八方，反响极为强烈，也带来了至为宝贵的信息。对这些来信人所提出的深刻见解，我必须借此机会向他们表示衷心的感谢和敬意。

现将收到的反应和信息公诸于后，其要点可归纳如下：

第一，来信表达了对平衡膳食法——五味论的赞赏和推崇。人们的观点大致包括：当今世界虽几乎月月都有新的膳食理论产生，但均未强调提出平衡膳食之重要意义，即使偶尔提及，也未说明其具体实行方法。平衡膳食之愿望从未实现；没有任何人提出真正实现平衡膳食的完整方法，盖因膳食学领域过广所致。为实现平衡膳食之目的，虽进行过诸多尝试，其结果并不理想，反而常常带来恐惧、疑惑和沮丧。然而，五味论一经提出，平衡膳食便不再是难以实现的梦想。由于五味论非常实用而又简单易行，实现平衡膳食已成为极易掌握的人生快事。该理论在人们心中确立了一种立等可记、立等可行的膳食判断框架。仅凭肉眼直观，人们便可确定某种食物是否平衡和有益健康。在该理论提出之前，人们对一餐饭除了知道是否味美而外就不知其到底有何作用了；而掌握了此种判断膳食之强大工具之后，人们在进膳之时的第一个想法不再是食品是否味美可口，而是是否平衡和有益健康。譬如，当人们发现膳食大部分都是偏酸性的（不平衡），便拒绝食用；即使膳食味美可



口，也不会暴饮暴食。简言之，人的整个膳食观念已经改变。由于对不平衡膳食危害的认识大大减弱了膳食满足感的诱惑，因而在饮食活动还没有发生前控制体重的行为就已经开始了。但是在人们发现一餐饭营养结构平衡的时候，就已经得到如此直接的而极大的满足感了，以致尽管味美可口，他们仍然会避免过饮过食（因为满足感不再是只有从饮食行为中才能获得的了）。因此根据五味理论调节自己的膳食，不仅可以改善营养和增进健康，而且可以达到控制体重的目的。

第二，对书中提出的食谱进行了评价。其意见大致可归纳如下：书中提出的食谱不只是膳食方案，也是治病的药方。根据书中所列原则制做膳食恰如对身体进行治疗。每当客人食用此类膳食，脸上无不露出满意的神采。平衡合理之膳食较之名厨手中的美味佳肴或风味名饌更胜一筹。此种进餐被称为“治疗注射”，吃完之后，人感到充满活力，好像这餐饭本身就是活的，会散发和传递生命力。每顿膳食恰如一副“美味药品”。

第三，对书中所述之“非限制性体重控制法”进行了评论。其内容可摘要概述如下：市场上几乎每种有关膳食的著作都是一本“禁书”。它们对膳食提出了那么多的禁忌，列举了那么多可怕的原因，以致人们要想身体健康，同时也必须承担过多的担心和忧虑。尤其是当人实行节食计划时，节食往往变成了恐怖的代名词。由于节食成了一种强制性的行动，节食者永远有一种受罪的感觉。这种节食法要求过多的锻炼，那种节食法则要求饮用大量的水分，第三种更是接近要忍饥挨饿。节食者的受罪感过于强大，以致于往往无法长期坚持此种节食计划，很快便依然故我，恢复到原来的生活习惯。节食计划一旦抛弃，旧有的饮食习惯会卷土重来，甚至有过之而无不及，因为经过饥饿煎熬的肠胃食欲会成倍增加，体重也会随之失而复得，甚至会大大超前。身体情况也会变得比以前更糟，不断恶化，最后他们又不得不急切地回头进行节食计划，不管忍受怎

样的节食痛苦。然而一旦开始节食计划，对食物的渴望又会与日俱增，带来灾难性的后果。如此循环往复，身体上和精神上的折磨没完没了，永无穷尽。所以他们每一听到节食计划便不寒而栗，恐惧油然而起。该书的出版问世结束了这种痛苦，使人们可以吃饭节食两不误。人们既可得到极大的满足，又可使体重不增分毫。一旦总体平衡以后，节制感就会自然形成一种内在的自控力，防止重蹈过饮过食的覆辙。

第四，关于反对肉食的批评。一些素食者抱怨说我的书中没有提倡素食主义。我的理由是：素食主义是一种做法，有其本身的地理和资源背景。道学的中心理论是平衡，因此该书所论述的是用一种平衡的不带歧视的方法实现平衡营养，而不是以损害任何一种组织器官为价。

我认为，植物并不比动物更应该杀以为食。最新的科学证实：植物会对碰触刺激产生反应，可以听音乐，对其他生物的死亡会感到悲伤，会流血，会制造我们呼吸的氧气，等等。它们为自己的后代提供充足的食物和保护，直至其完全独立生存为止。在受到微生物侵害之后也会生病（有些微生物对人类和植物都有侵害作用）。在移植过程中，植物会受到根本动摇，经历各种生理变化，甚而可能导致死亡。植物无疑也是生物。既然如此，那么杀害植物难道就比杀害动物要人道一些吗？难道植物无声的哀鸣就比动物有声的呼叫更可以置若罔闻吗？

如果我们想一想当植物被拔出土面供我食用之后所不得不承受的痛苦，就不去采之为食，我们剩下的就只有空气了。但即使空气中也充满了生物，我们每时每刻都在不知不觉地吸入亿万个微生物，然后用我们的免疫系统把它们消灭；我们每天在烹煮和食用蔬菜和肉类时，同时也杀死了隐蔽其中的无数微生物。这些微生物都是我们肉眼看不见的微小动物。在显微镜下，它们看起来，有些甚至体大如象，有的运动方式及身体结



构复杂得令人难以置信，有的甚至有肌肉。它们有的对帮助我们消化、制造和吸收营养起着至关重要的作用；有的可以合成激素（如胰岛素）供人类使用。它们有着令人惊异的复杂的食物摄取、消化和排泄系统；它们中有的繁殖行为甚至令人想起人类的同类行为。鉴于以上和其它原因，我们可以说世界上不存在任何纯粹的素食主义者。

如果我们的生命毫无意义，那么，为维持我们的生命而牺牲的一切生命则纯属浪费，我们也将成为十恶不赦的罪人。如果说我们的生命是有意义的，那么，为完成我们的人生使命，我们就需要其他生命（食物）来维持我们自己的生命。道学的理论认为，生命的意义之一就是如何为了生物的进化很好地利用上天赋予的资源。这一点可以扩大到包括人类在内的所有生物界（道家认为，每一粒生命之星都有其意义和目的）。道家相信生命的延续性，认为生命形式的变化并不意味着生命本身的中断，而只是改变存在的形式而已。一旦生物很好地服务于自己的生活目的，它便积聚了继续生存或向更复杂形式进化的功德。进化本身就具有某种意义，对进化目的的研究具有其独立的和复杂知识体系。欲知更多这方面的知识，请参阅拙著《生活大道》。

本书旨在研究膳食的平衡问题，而不在对素食主义进行褒贬。我本人非常喜爱素食，但并不愿把自己的意见强加于人。有的人每天消耗大量热能，需要食用肉食加以补充。因此，本书开列了许多肉食菜谱和素食菜谱可供选用。在选择菜肴时，每个人都须根据自己的需要而定，譬如，一个从事繁重体力劳动的人，若仅食用蔬菜是不够的，反之，一个心脏病或糖尿病患者若食用大量肉类也是十分不明智的。这方面的常规是：根据普遍的健康原则，凡食用肉类，必须辅之以蔬菜。

第五，关于热量的计算问题。本书未涉及此问题，因为我觉得这方面的书籍已编著出版了很多，没有必要再写一本。然

而，尽管市场上有如此多的有关热量计算的书籍出售，许多人仍向我提出了有关体重方面的问题。由此，热量计算并不能解决体重控制的问题。从长远来看，此法并不见效。我认为，热量计算会导致身体对更多热量的渴求，从而需要食用更多的食物，或者出现更坏的情况，甚至刺激身体把热量转化为脂肪。经常进行热量计算会使人减少热量的摄入，反而训练了身体利用热量的效率，从而能够利用每一分可利用的热量。因为热量不足，身体利用或储藏起每一份热量，而不是将其排泄体外。久而久之，热量计算便会失效，体重随之增加。防止这种倒退现象的唯一途径是削减更多的热量摄入，但有时，甚至更小的热量摄入也难取得满意的效果。因为热量计算必须一降再降，最后会变得不吃任何东西。最近的研究表明，长期处于剥夺状态会导致身体为了延长生命而牺牲现有的能量需求，来积蓄必要的能量以备后用。身体是靠把热量转化为脂肪来积存能量的，其结果仍然是：倦怠却超重的身体。另外，一旦实行热量计算，便很难停止。一旦停止热量计算，而身体在以增高的效率发挥作用，体重很快就会恢复原样甚至变得更重。热量计算还会损坏膳食平衡。实行热量计算的人不是首先考虑膳食的平衡，而在进食之前便使自己陷入对热量的计算之中，完全置膳食平衡于不顾。最后，由于不熟悉多种多样的食物的热量值，热量计算者们的食物选择范围就受到了极大的局限，他们就不能吃到平衡的膳食。

第六，关于禁食糖和盐的问题。尽管各种有关营养和健康的书籍和几乎所有专家都警告说要少吃糖和盐，但本书并不主张这样做，其理由仍然是平衡问题。糖和盐都是平衡膳食不可缺少的成分，在人体健康和体重控制方面起着重要的作用。上天给人类以糖和盐并非对人来说是坏东西。如果糖和盐是坏东西，人类早就弃而不用了。正确地使用（即平衡食用）糖和盐不会产生任何问题，但禁食或过多食用却会有害健康。过多食



用糖和盐造成的问题，使人们把它们孤立出来当成健康问题的原因。禁食糖和盐不仅会导致器官功能退化，而且会使膳食索然无味。如果食而无味，那么生活的最大乐趣之一就失去了。过量食用糖和盐会造成偏食，影响健康。此外，（美国）食物和药品管理局最近宣布说，经过认真研究，证明食用糖类与肥胖症、糖尿病、高血压、过敏症或心脏病没有任何关系。如何正确食用糖和盐，请参阅本书正文。如果你不喜欢精炼糖的现代方法，尽可食用原糖和蜂蜜。

第七，关于人造维他命和矿物添加剂的问题。本书不提倡食用人造维他命和矿物添加剂，因为这两个名词还是非常年轻的概念，世人尚缺乏对它们的完备知识。然而，只要我们食用平衡的食物，即大自然赋予我们的食物，我们就无需担心营养不良的问题。另外，根据五味论和能量理论，食物的成分不只是维他命 A、B、C、D 等元素，它还包含有生命能量和治疗能量（有关维他命和矿物质的论述，详见后文）。

第八，关于只食用自己生活环境所提供的食物的问题。本书不提倡这样做，其理由仍然是平衡问题。任何生活环境都不可能优越到能够自然地生产出各种调料、水果、蔬菜和肉禽等食物的程度。只依靠自身所处生活环境肯定会导致食物的局限化和不平衡。因此，把自己的膳食局限于本地所产食物，恰似有意置膳食平衡原则于不顾。而且，此事也极难做到，尤其在 Global 性通讯交通极为发达的今天。整个地球是一个单位，全球分享着同样的太阳、水体和土地。世界上没有自然的界限，只有政治的疆域。

第九，关于膳食的季节性问题。此种饮食观念是不切实际的。详情请见本书正文。

第十，关于开列各种食物的疗效问题。本书没有进行此项工作，因为一般食物均有四种人们可以依赖的品质，即色、香、味和营养，而医疗性能则不在其列。由于常规食物只是用

以维持基本生命，其医疗性能极其微小，我们不可能依靠它们作为医疗之用。一般食物的营养效能并不足以治疗疾病、再生和修复细胞。只有药草，或称为被遗忘的食物，才具有充足的营养和医疗效用，可以治疗身体的疾病。有关各种药草医疗作用的周详说明和解释，请参见《生活大道》一书。

为感谢广大读者的热情关心和祝贺他们在实践健康平衡方面所取得的成功，我愿奉上这本新作。本书对上述一书作了修订和补充，内容更为丰富。在此愿对老读者的慷慨和耐心深表感激。他们对原书挂一漏万之处的明察（原书只是一本手册，很多相关内容不免忽略），他们对原书错谬乖舛（甚至是排版印刷方面的疏失）的指摘，决定了本书的价值。他们日常翻阅本书，见证了书叶的快速磨损，因此要求我们在印装方面也稍作改进，换成现在的精装本，以供经久之需。

希望本书能有助于广大读者生活得更长寿，更健康，更幸福。

张绪通识



控制体重的秘诀 (1)

生活策略 (1)

生命的目的 (4)

自我保健 (4)

平衡膳食 (5)

吃生命力强大的食物 (6)

提高生命活力 (8)

利用性能改变自我 (8)

认识自我洞察他人 (9)

利用易经预测把握成功 (10)

恐怖的脂肪 (13)

一英寸脂肪,需四英里血管支撑 (15)

肥胖八大原因 (17)

减肥奥秘 (27)

定时进餐 (29)

茶疗 (29)

锻炼内脏 (33)

排汗 (50)

按摩 (52)

平衡膳食 (56)

健康就是平衡 (57)

五脏相互影响 (59)

五味食物 (60)

食物的能量 (65)

目录



食物的能量平衡 (66)

膳食的季节观 (67)

被遗忘的食物 (69)

食物的酸碱平衡 (70)

营养平衡 (72)

膳食法则 (77)

身体信号 (82)

胆固醇 (82)

菊花 (82)

贪食 (83)

食物多样性 (83)

定时进餐 (84)

吃斋 (84)

脂肪 (85)

纤维 (85)

食物的配搭 (86)

水果 (86)

疾病 (87)

水分摄取 (87)

人造黄油 (88)

肉食 (88)

天然食品 (90)

贝类食物 (90)

木耳 (91)

豆腐 (91)

有毒食品 (92)

蔬菜 (93)



佐餐饮料 (94)

白米和糙米 (94)

原食 (95)

百日膳食谱 (97)

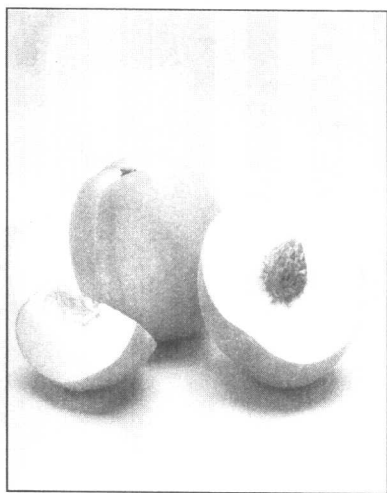
色、香、味、营养 (99)

百日膳食谱 (101)

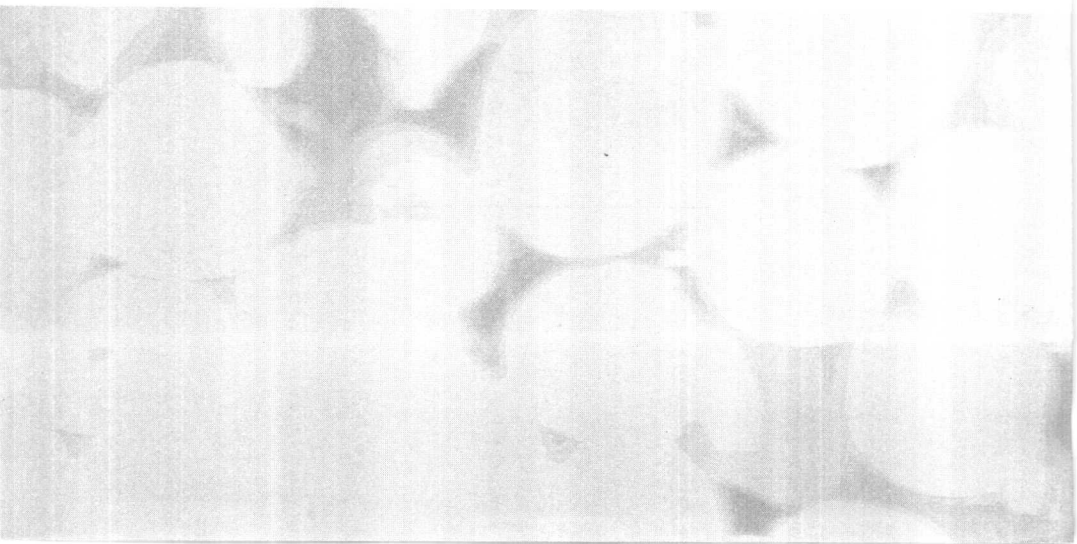
减肥证词 (145)



生活策略



平衡的膳食给你
平衡的身体



道的平衡膳食学系道家生活哲学的一部分，是道学思想和实践的八大支柱（或八个分支）之一。这八大支柱可用道家的象征太极八卦图中的八卦来表示。



图 1 八卦：道家的象征

多少世纪以来，道学的许多真传秘而不宣。在我们详细研究平衡膳食学理论之前，有必要先简要讨论一下道学的八大支柱。

- 一、道的哲学
- 二、道的养生学（内功）
- 三、道的平衡膳食学
- 四、道的药理学



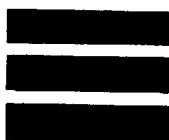
五、道的医疗术

六、道的性理学

七、道的统御学

八、道的成功学

生命的目的



道的哲学观揭示生命运动的逻辑方式和生命的目的，它是个人和集体用以实现成功和精神升华的一系列指导方针。道的哲学观以人的精神所揭示那些隐秘的然而无所不在的可靠的宇宙法则为根据，为社会发展及个人福祉的管理和培育提供了详尽的正确的方法。

自我保健



道的养生学亦称内功，包括三个方面：

第一方面的内功旨在导引各内脏器官及内分泌腺所固有的治疗功能，以增强整个身体的活力，平衡能量的水平和促进各内脏器官更有效地工作，最后达到治疗、调节、矫正的目的，